

2026

働く女性応援講座

— ともに学び、素敵にキャリアアップ! —

対象 働く女性(県内在住、または県内在勤)
※このセミナーは、職場におけるステップアップ、
業務スキル向上を目的に実施する参加型セミナーです。

申込方法 右記二次元コードから お申し込みは
お申し込みください。 [こちら](#)



アーカイブ
配信あり
定員:なし

オンライン
(Zoom)開催
定員:各回60名

企業研修でも利用可能です!

こんなお悩みは
ありませんか?

- 社員研修の時間がとれない
- 研修のための工数やコストがかかる
- 女性管理職の登用に力をいれたい

埼玉県女性キャリアセンターの働く女性応援講座(初任者・中堅社員～管理職まで)全6回を企業研修としてご活用いただけます。オンライン参加以外にもアーカイブで視聴が可能です。ぜひ、ご利用ください。

7/29 水
13:00～16:00

申込
開始 6/1 月

仕事と家庭の両立を実現するヒント

働く女性が抱えやすい「仕事と家庭の両立」の悩みを整理し、自分らしい働き方を描けるよう支援する研修です。役割の棚卸し、職場とのコミュニケーション、家庭内の協力体制づくりなど、両立を支える実践的な視点を学びます。

両立への不安を軽減し、キャリア継続への前向きな一歩を後押しします。

【講師】
山岡正子 氏



8/18 火
13:00～16:00

申込
開始 7/1 水

生成AI (ChatGPT等) で始めよう!業務効率化

生成AIで仕事をもっとラクに!はじめての業務効率化入門。ChatGPTなどの生成AIを活用すれば、通常の業務を効率化し、時間と余裕を生み出すことが可能です。初心者の方でも安心して始められる基本と活用法を、わかりやすく解説します! ●生成AIの基本とやさしい使い方 ●ChatGPTなどのツールの特徴と活用法 ●議事録・メール・資料作成などの業務効率化事例などをわかりやすく解説します。

【講師】
小俣享 氏



10/7 水
13:00～16:00

申込
開始 9/1 水

自分の強みを確信に変える ～働く女性のためのリーダーシップとキャリア講座～

頑張っているのに自身が持てない、次の一步に迷いがある—そんな思いはありませんか。本講座では、これまでの経験や強みを見つめ直し、「自分ができる」という確信を育てます。さらに、周囲に働きかけるリーダーシップの視点を取り入れ、キャリアを前に進めるための具体的な行動へとつなげていきます。

【講師】
大島睦美 氏



12/14 月
13:00～16:00

申込
開始 11/2 月

「モヤモヤ」から「ワクワク」へ、 キャリア・リポート(再構築)したいあなたへ

「今のままでいいのかな…」漠然としたそのモヤモヤの正体は? 変化の激しい時代、あなたの中でも何かが変化してきているのかもしれない。本講座では、あなたの中のモヤモヤの正体を探り、あなたにとっての心地よい働き方・理想の生活を可視化し、実現に向けての具体的な手順をキャリア支援のプロがわかりやすく伝授します。

【講師】
池田千恵美 氏



共催:一般社団法人 埼玉県経営者協会/一般社団法人 埼玉中小企業家同友会 (女性経営者クラブ・ファミ)

オンライン参加者同士の交流会開催

Point!

講座終了後に、参加者同士の交流会があります。交流会では、家庭と仕事の両立やスキルアップの仕方など、仕事をしていく上で女性が抱えがちな悩みを、「埼玉県働く女性応援メンター」や講師へ直接相談することができます。

埼玉県働く女性応援
メンター制度

埼玉県では、仕事と家庭の両立やキャリアアップを目指して頑張る女性を応援するために、働く女性達の良き相談相手として経済団体等から推薦いただいた先輩女性の方々を「埼玉県働く女性応援メンター」に委嘱しています。

女性管理職向け研修

対象 県内在住/在勤の女性管理職、
管理職を目指したい女性

申込方法 右記二次元コードから お申し込みは
こちら
お申し込みください。



**アーカイブ
配信あり**
定員:なし

**オンライン
(Zoom)開催**
定員:各回50名

I期 部下を伸ばすリーダーのあり方と関わり

13:00~15:00

7/22水

申込
開始 6/1月

1日目

【講師】
松澤利栄子 氏

部下が育つ土台をつくる リーダーのあり方

部下が安心して成長できる職場をつくるために、
管理職に求められるあり方を学びます。心理学の
知見をもとに人の行動原理を理解し、リーダーと
しての姿勢を整えていきます。

内容

- 仕事の意義と働く上での価値観
- 鏡の法則とピグマリオン効果
- ここちを作る行動と言葉 ほか

8/3月

申込
開始 6/1月

2日目

【講師】
松澤利栄子 氏

部下の成長を引き出す関わり方と コミュニケーション

部下のやる気と成長を引き出すための具体的な
関わり方を学びます。コーチングやリフレーミング
などの理解を通して、部下育成に活かせる実
践的なヒントを身につけます。

内容

- 対話型マネジメントの基礎
- とらえ方や視点を変えるリフレーミング
- 部下に響く伝え方 ほか

II期 組織を動かす視点とチームを育てるマネジメント

13:00~15:00

10/20火

申込
開始 9/1火

1日目

【講師】
山岡正子 氏

組織全体を見渡す視点と 管理職の役割をつかむ

組織全体を見渡す視点を養い、管理職としての
役割と判断軸を整理します。エンゲージメントの
核である「安心・成長・貢献実感」を理解し、組織と
現場をつなぐ視点を身につけます。

内容

- 組織方針を“現場の言葉”に翻訳する
- 管理職の役割(目的・優先順位・影響範囲)を理解する
- エンゲージメントの核「安心・成長・貢献実感」を押さえる
- 自部署の役割とギャップを整理する

11/4水

申込
開始 9/1火

2日目

【講師】
山岡正子 氏

チームを育てるマネジメントと 心理的安全性の高い職場づくり

チームの力を引き出すマネジメントと、心理的安
全性の高い職場づくりを学びます。メンバーの主
体性と成果を引き出す関わり方と意思決定のポ
イントを実践的に身につけます。

内容

- 心理的安全性が成果とエンゲージメントを高
める理由
- 相談しやすい関係と伝わるコミュニケーション
- 強みを活かす育成の基本
- 成果につながる意思決定のポイント

共催：一般社団法人 埼玉県経営者協会／一般社団法人 埼玉中小企業家同友会（女性経営者クラブ・ファミ）

特別イベント

10/14水
19:00~20:30

対面
開催

働く女性応援メンターと 女性管理職の 交流イベント開催!

申込開始 9/1火 対象/メンター・管理職

働く女性応援メンター・ 女性管理職のための研修&交流会 ～視野を広げて実践力を高める～

部下育成、人間関係、家庭と仕事の両立。悩みは増えていくけれど相談相手がない。本研修では、そんな女性管理職が直面しがちな課題を取り上げ、解決のヒントや新たな視点を見つけていきます。また、交流会を通して情報交換を行い、ネットワーク形成を目指します。明日からの実践に役立つ学びと出会いの場です。



【講師】 松澤利栄子 氏

お問合せはこちらへ

※研修のお申込みは Web のみです

☎ 048-601-5810

受付時間 9:30~17:30 月曜日~土曜日
(日・祝・12月29日~1月3日・毎月第3木曜日・臨時休館日を除く)

詳細はホームページをご覧ください。

埼玉県女性キャリアセンター

検索



〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
ホテルプリランテ武蔵野4階
埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)内
TEL:048(601)5810 /FAX:048(601)5811
ホームページ:https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/